Esperantista Vegetarano 2018/1

Esperantista Vegetarano
2018/1

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrile: Granda pulsatilo (*Pulsatilla grandis*). Fotoj de Jozefo NÉMETH.

Limdato por sendi kontribuaĵojn por EV 2018/2: la 31-a de oktobro 2018.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Fork,* Slovakio. ISSN 2075-1346

Karaj legantoj,

mi ĝoje sciigas, ke nia estiminda *Christopher* F*ETTES* daŭras prezidi TEVA ĝis kiam ne estos alia(j) kandidato(j) por tiu rolo. Li estros nian jaran kunsidon dum UK 2018 en Lisbono.

Okaze de la 100-a UK [2015 Lille Francio] mi tre malvolonte akceptis esti TEVA-sekretariino kaj kasistiino por tri jaroj; do mia tempo por tiuj taskoj finiĝos je la fino de tiu ĉi jaro 2018. Pro tio nia Asocio daŭre serĉas taŭgajn homojn por la tuta estraro, plus por la delonge vakanta retejo-zorganto.

Prezentu vian kandidatiĝon aŭ kandidatigu indajn veg-samideanojn plenaj de ideoj. **Ni bezonas fortikajn burĝonojn**.

P.B.Giommoni

VEGETARANA FAMILIO - *daŭrigo*

de Dagmar MRAJCOVÁ

Plenkreskaj vegetaranoj

Ĉu vi komencas kun vegetaranismo nur en plenkreskeco, aŭ ĉu vi volas provi kelke da tagoj sen viando? Aŭ interesas vin nur tio, kio estas rekomendata manĝi, se vi ne manĝas viandon, por ke al vi nenio manku kaj vi restu sanaj?

En nia socio persistadas en dietaj kutimoj ankoraŭ la opinio, ke senvianda manĝaĵo signifas magran manĝaĵon. En manĝejoj, la senviandaj manĝaĵoj estas ofte nur dolĉaj aŭ frititaj. Tio estus tre malĝusta, kvankam pli bona ol viando, sed tamen por la korpo balasta kaj nesufiĉa.

Oni ne povas fariĝi vegetarano kaj ellasi nur viandon. Ne sufiĉas fariĝi tiel nomata laktopudinga vegetarano. Se vi anstataŭigos salamojn per fromaĝo, kaj viandon por tagmanĝo per fritita fromaĝo, jogurto, fritita legomo, ovo, aŭ se vi komencos kuiri dolĉajn manĝojn, do baldaŭ al vi io tre mankos, kaj io en via korpo troestos. Al vi mankos vitaminoj, mineraloj kaj ankaŭ vivo-energio.

Estas necese ion tralegi kaj studakiri pri vivtenado, pri vitaminoj, mineraloj, ĉefe pri albuminoj kaj pri nesaturitaj grasaj acidoj, kaj kie en vivrimedoj io troviĝas, kaj kion en manĝaĵo homo akceptadu.

Nepre eblas ĉiujn bazajn nutrajn elementojn trovi en vivrimedoj ordinare troveblaj en magazenoj; la plimulto de ili kreskas ankaŭ ĉe ni. Eblas aĉetadi tre malmultekoste, sed eĉ multekoste. Ĉio dependas de tio, kiel ni mem volas krei aŭ plirapidigi por ni la kuiradon. Iuj vegetaranoj multe ŝparas je nutraĵoj kompare kun viand-manĝuloj. Iuj elspezas la saman kvanton da mono. Sed komparante manĝo-riĉecon kaj buntecon, la vegetaranoj estas ja pli riĉaj kaj ankoraŭ aĉetadas pli malkare. Ili liveras en sian korpon pli da bono, malpli da malutilo, kaj ĉefe pli da energio kaj sano.

El mia propra sperto mi rekomendas regule manĝi *almenaŭ trifoje dum semajno leguminozojn. Tage krudan aŭ kuiritan legomon, fruktojn, tutajn cerealojn, bonkvalitajn vegetalajn oleojn, semojn de plantoj kaj nuksojn. Herbojn kaj spicon. Maro-salon.*

Manĝo devas esti bongusta kaj okulplaĉa, alie tio ne estos tute en ordo. Ĉiam validas, ke ni digestos manĝaĵon pli bone, kiam al tio estas ankaŭ bona interna sento. Iuj bonakceptas akre-gustajn manĝojn. Mi rekomendas provi hindajn spicojn, kiel estas kurkumo, kapsiketo, zingibro ktp. Vegetarana kuirado ne signifas sengustan kuiradon. Manĝoj devas esti bongustaj, por ke ni manĝu ilin kun ĝojo, kaj ne kun malsimpatio.

Grava estas ankaŭ propra preparo de manĝo, aĉeto, deponado kaj kuirado kun amo kaj emo. Oni povas tion ekkoni laŭ la finrezulta manĝo kaj laŭ la homa sano.

Bongustigu manĝojn per spico, herboj, oleoj.

Se vi varm-preparas manĝon, elektu ĉiam pli volonte la plej delikatan metodon, do *vaporon, poste kuiradon, stufadon* (ĉeesto de akvo). Nur escepte bakadon kaj fritadon.

Ŝanĝu menukarton. Antaŭ ĉio por tagmanĝo aldonu diversajn aldonaĵojn, ne nur rizon, terpomojn kaj nudelojn, sed ankaŭ fagopiron, miligrion, perligitan hordeon, integran tritikon.

El leguminozoj kuiru supojn, gulaŝojn, panŝmiraĵojn, karbonadojn kaj uzu ne nur lentojn, sed ankaŭ pizojn, fazeolojn, sojon. El sojo ni povas uzi ankaŭ soj-viandon, tofuon, kaj pluajn.

Spico ne estas nur pipro, majorano kaj papriko, sed ankaŭ kurkumo, kariofilo, kumino, bazilio, timiano, aneto, cinamo, zingibro, kapsiketo, soja saŭco sen konservaĵaj komponantoj, kaj pluaj.

Bongustigu eĉ per maraj algoj, gisto, soja faruno, ĉio estas riĉa je mineraloj kaj vitaminoj, plej bone ĵus antaŭ finkuiro.

Por vespermanĝo oni povas bone pretigi diversajn grenajn kaĉojn, aŭ iom kuiritan legomon aŭ nur legomsalatojn, aldonante ekzemple bakaĵon aŭ fromaĝojn aŭ senviandajn salamojn. Iuj uzas ankaŭ tofuon aŭ ovon.

Kuiru simple; tre simplaj manĝaĵoj estas ofte la plej bonaj por homoj kaj ili estas eĉ bongustaj.

Por bona laboro de kapo kaj cerbo estas bone frandi diversajn nuksojn, migdalojn kaj semojn. Ili utilas ne nur al la cerbo, sed ankaŭ al pluaj organoj, ekzemple al la haŭto. Grasoj en ili bone digesteblas kaj ne faras tian problemon kiel ekzemple frititaj terpomoj.

Matene estas plej bone komenci nur milde per fruktoj, kaj se vi bezonas pli satigi vin, vi provu sekigitajn fruktojn kiel aldonaĵon. Malplena stomako plej bone utiligas fruktojn kaj eluzas eĉ iliajn energiojn kaj sukerojn kaj sukojn sen vana ventroŝveligo. Fruktojn oni ne miksu kun aliaj manĝaĵoj. Sed trinku antaŭ ol manĝi fruktojn. *Ĝenerale konate estas, ke pli bonas trinki antaŭ la manĝo.* Parte ni per tio iom satigas nin, kaj poste ni ne manĝas tro rapide, kaj la korpo bone scias, ke ĝi prilaboras akvon, kaj poste tion densan, kaj havas en tio neniun ĥaoson.

Por trinki mi rekomendas akvon, teojn, freŝajn sukojn el legomoj kaj fruktoj. La akvon uzu plej bone puran eĉ el krano. Teojn drogherbajn, fruktajn, verdajn.

Vi ne bezonas teojn dolĉigi. Vi ĝuos tiel la veran guston de teo, tre baldaŭ vi alkutimiĝos trinki nedolĉigitajn teojn, kaj vi malpezigos vian organismon de superfluaj sukeroj. La teoj ne donos al vi nur akvon, sed iam eĉ purigas vian organismon, aldonas diversajn mineralojn kaj vitaminojn.

Sukoj estu trinkataj plej bone freŝe elpremitaj el bonkvalitaj legomoj aŭ fruktoj. La sukoj el magazeno jam estis varmigitaj, iam ili estas bon-gustigitaj kaj ĥemie aranĝitaj.

Ankaŭ mineralakvon eblas iam preni, sed prefere ne ĉiutage, ĉar tamen mineraloj en ili enhavataj povas iam eĉ malutili. Ĉefe atentu pri bongustigitaj mineralaj akvoj. Mi rekomendas trinki eĉ senalkoholan bieron, plej bone kun nulprocenta alkoholo. Nur tiel ĝi ne damaĝas la korpon. Ĝi enhavas amaraĵojn, vitaminojn kaj mineralojn.

Se vi trinkas kafon por stimulo, poste vi superflue balastas vian intestaron. Mi rekomendas preferinde provi ekzemple ajurvedan kafon aŭ iun energidonan trinkaĵon. Verda teo ankaŭ stimulas.

Aĉetu kun konsidero, kaj tie, kie vi ne devas, vi ne ŝparu, ĉio revenos al vi en via sano kaj en apetito. *Pli bona estas ĉiam kvalito, ol kvanto.* Plej bone estas havi proprajn legomojn kaj fruktojn, sed eblas eĉ en magazenoj kaj vendplacoj aĉeti iujn aĵojn en bio-kvalito aŭ rekte de ĝardenisto, kiu ne grasumas tiom, kiom grandplantistoj.

Multe da specialaj grajnoj kaj leguminozoj vi aĉetos en vendejoj de sana vivtenado, sed iujn vi trovos eĉ en grandmagazenoj.

Duonpretajn manĝojn kiel estas tofuo, tempeo kaj sejtano, senviandajn salamojn, kolbasetojn kaj panŝmiraĵojn vi aĉetos en vendejo de sana vivtenado. Tiuj ĉi produktoj havas minimume unu-monatan daŭron de uzeblo kaj estas faritaj sen ĥemiaj ingrediencoj.

Ĉu vi bezonas purigi vin kaj fari por vi printempan purigadon? Mi rekomendas vicigi almenaŭ unu tagon, kiam vi matenmanĝos multe da trinkaĵo kaj multe da fruktoj. Dumtage poste nur trinkaĵon. Pluan manĝaĵon nur duan tagon. Alvicigu unu kuleron da linsemoj, dismaĉi kaj trinki – tage. Aŭ hindan hordeon. Plue uzadi pom-vinagron.

Multe trinku, eĉ verdajn teojn. Tio ĉio purigos vin, ĉefe la intestojn, kaj digestajn organojn. Poste vi pli bone utiligos la enhavon de aktivaj substancoj en manĝo, vi havos multe pli da energio, kaj eble vi liberigos vin de iuj san-problemoj. Vi povas daŭrigi per partigita nutrado. Tio signifas ne miksi manĝojn kune, sed manĝi ekzemple nur terpomojn kaj legomojn. Manĝu nur

leguminozojn kaj legomojn. Manĝu nur panon kaj legomon. Ne panon kaj fromaĝon. Ne terpomojn kaj ovon. Ne leguminozojn kaj panon. Ne fruktojn kaj flokojn, ne fruktojn kaj lakton, ne lakton kaj grenherbojn ktp…. Simple apartigu grenherbojn, leguminozojn, lakto-produktojn kaj fruktojn. Legomojn oni povas miksi kun grenherboj, leguminozoj kaj fromaĝoj. Fruktojn ĉiam aparte. Ne miksu grenherbojn kun leguminozoj, ne miksu lakto-produktojn kaj grenherbojn, eĉ ne kun leguminozoj. Terpomojn miksu nur kun legomo.

La korpo poste pli bone eluzos nutraĵojn kaj ĝi havos pli multe da energio, vi ne devos poste tiom manĝi kaj krome digestiĝos eĉ superflua graso. Ĉiam estas bone ofte trinki.

Se vi bezonas aldoni pli da enzimoj al la korpo, vi lasu ĝermi lenton aŭ tritikon. Poste aldonu ĝermojn en salatojn, aŭ faru ŝmiraĵon. La ĝermoj ankaŭ purigos la organismon, kaj plie aldonos multe da vitaminoj, mineraloj kaj enzimoj.

Ĉu vi bezonas redukti akcepton de sukeroj, sed vi ŝatas manĝi dolĉaĵojn?

Mi tre rekomendas stevion (latine *Rebaudiana bertoli*) kaj pulvoron el ĝi. Temas pri kreskaĵo, kiu havas dolĉajn foliojn. Dolĉeco el ĝi havas neniujn kaloriojn kaj krom tio enhavas eĉ iujn mineralojn. Se vi havigos al vi kreskaĵeton, poste vi dolĉigu teon eble per kelkaj el ĝiaj folietoj. La pulvoron vi povas uzi kaj en trinkaĵojn, kaj por bako.

Pli akceptebla por digestado ol blanka betsukero estas ankaŭ kansukero, sed ĝi havas kelke da kalorioj, ja en pli malgranda kvanto ol betsukero, sed havas.

Mi konas multajn vegetaranojn: virinojn, virojn kaj infanojn. Iuj el ili estas tre elektemaj, aŭ havas ankaŭ iujn san-limigojn, pro kiuj ili ne povas manĝi ĉion. Malgraŭ tio vegetara manĝo por ili estas konvena kaj ili regas la situacion, kaj ili povas komforte kaj bonguste satiĝi. Ne ĉiam estas bezono havi varman nutraĵon, do vi ne zorgu pro tio, ke ekzemple en via laborejo vi havas nenion varman por tagmanĝo. Vi kuiru por vi ion vespere, aŭ simple en la semajnfino. *Grave estas resti en trankvilo kaj ne lasi vin stresi.*

Estu nur atentemaj je sufiĉo da legumenozoj, tutgrajnaj grenherboj, legomon uzu sufiĉe kaj manĝu krudajn fruktojn. Uzu oleojn, iam ne malutilas eĉ ovo kaj laktaĵo. Dum plialtigo de pena laboro aŭ ĉe malfortiĝo de la organismo aldonu vitaminojn kaj mineralojn en plialtigita kvanto, plej bone per natura manĝaĵo.

Poste kredu, ke vi nutras vin pli bone, ol ĉiu viandmanĝulo kaj vi estos ne nur pli sanaj, sed antaŭ ĉio pli puraj protektitaj kontraŭ negativaj tavoloj el viando kaj el mortigado.

Pri kelkaj nekutimaj legomoj (2)

de Heidi GOES (Belgio)

Mi daŭrigas la antaŭan artikolon pri malpli kutimaj legomoj, per du fortikaj plantoj kies foliojn oni manĝas, kaj kiuj ambaŭ estas brasikspecoj.

La unua nomiĝas *Brassica oleracea* var. *ramosa* aŭ var. *Acephala* (ebla traduko: eterna brasiko). Ĝi estas unu el la plej malnovaj brasikspecoj kaj devenas el Eŭropo. Ĝi estas plurjara, kaj por ke ĝi restu sana, necesas disdividi ĝin post kelkaj jaroj. Foje ĝi ankaŭ nature faras novajn idojn, kiam la tigoj tuŝas la teron kaj tie formas radikojn. Tiukaze, fortranĉu la idon kaj plantu ĝin aliloke. Nur per tia dividiĝo ĝi plimultiĝas kaj konserviĝas, ĉar ĝi ne kreas semojn. La planto renovigas la foliojn dum sufiĉe longa sezono. Eblas manĝi la krudajn kaj la kuiritajn foliojn, kiuj estas helverdaj aŭ helverdaj-blankaj, laŭ la speco. Persone mi ne tre ŝatas ĝian guston, sed aliaj priskribas ĝin kiel 'brasika sed pli delikata'.

Mi pli ŝatas krispan brasikon (*Brassica oleracea* var. *sabellica*) (sabeliko).

Ĝi ne travivas la jaron, sed faras multajn semojn kaj eblas manĝi de ĝi dum granda parto de la jaro, de la somero ĝis la printempo. Ĝi havas malhelverdajn krispajn foliojn, kiujn oni povas manĝi krude, sed kutime kuiras: aldonu ilin al viaj terpomoj kaj faru el la tuto kaĉon. Eblas fari ankaŭ sukon kaj ĉipsojn el la folioj. Por fari ĉipsojn: bone lavu la foliojn, forigu la ripon, ŝiru ilin en pecoj, kaj aldonu olivoleon, salon kaj kiun ajn herbon vi ŝatas; bone kvazaŭ knedu la tuton, kaj lasu dum 5-10 minutoj en la antaŭvarmigita forno (175°C). Atentu, ke ili ne bruliĝu kaj eksperimentu kun la herboj. Bonan apetiton!

Fragoj

de Filomena CANZANO *(Italio)*
(parto 2.)

Receptoj

Fragoj estas bongustaj, manĝataj nur post lavado, sen aldono de io ajn, aŭ pecete kun citronsuko, kun aŭ sen sukero, aŭ kun kirlita kremo, sed ili estas ankaŭ uzataj por multaj kuirartaj preparaĵoj. Jen kelkaj receptoj, sed vi mem, per via fantazio, provu krei kaj realigi belaspektajn kaj bongustajn receptojn:

Kirlaĵo

Laŭ via volo, kirlu fragojn solajn aŭ kune kun pomoj, bananoj, sukero, lakto.

Fragfaruno

Tranĉaĵetu fragojn, sekigu ilin en sekigilo aŭ en forno je 50°C. Kiam ili senakviĝas konservu en metala ujo aŭ kirlu ilin por akiri farunon por aldoni al tortoj kaj dolĉaĵoj.

Amandotorto kaj kirlokremo

Ingrediencoj:
por bazo: 50 ml da olivoleo aŭ semoleo, 60 g da jogurto, 100 g da sukero, 100 g da faruno OO, 25 g da amandofaruno, ½ dozo da gisto por dolĉaĵo, 2 ovoj mezgrandaj, pinĉaĵo da salo;
por kremo: 1 ovoflavo, 100 ml da lakto, 25 g da sukero, 8 g da likvoro, 8 g da maizoamelo (libervola);
por tremposiropo: 30 ml da akvo, 20 g da sukero, 10 g da malhela rumo;
por dekoracio: 300 ml da kirlita kremo, 150 g da amandoj lamenettranĉitaj, 250 g da fragoj.

Verŝu en ujon la oleon, la jogurton kaj la ovojn. Miksu bone kaj verŝu en alian ujon kien vi antaŭe kribris farunon kune kun la gisto, aldonu la amandfarunon, la sukeron kaj la salon kaj miksu por havi homogenan miksaĵon, kiun vi verŝu en oleitan aŭ buteritan kaj farunitan ujon kun diametro je 20 cm. Baku dum 35 minutoj je ĉirkaŭ 175°C.

Intertempe preparu la kremon: en pelvo miksu la ovoflavon kaj la sukeron, aldonu la maizoamelon nedevigan; verŝu la lakton varmigitan kaj metu la pelvon sur mildan (moderan) fajron, miksante, ĝis la miksaĵo densiĝas.
Por tremposiropo: boligu la akvon kune kun la sukero ĝis la sukero solviĝas. Malvarmigu kaj poste aldonu la rumon.
Tranĉu la malvarmigitan torton en du tavolojn kaj trempu ĝin per

tremposiropo. Kovru unu el du pecoj de la torto per kirlita kremo, surmetu la alian pecon kaj kovru komplete per la restanta kremo. Dekoraciu flanke per amandoj tranĉitaj lamenece kaj supre per fragtranĉoj.
Konservu la torton en fridujo ĝis venas la momento por prezenti ĝin.

Triumfo de fragoj
Ingrediencoj:
por bazo: 6 ovoj, 250 g da sukero, 250 g da faruno, 1 dozo da gisto por dolĉaĵo, raspita ŝelo de citrono nedeviga
por dekoracio: 650 g da kirlita kremo, 600 g da maturaj fragoj, pulvorsukero, likvoro „Cointreau" aŭ alia.

Ŝaŭmigu la ovoblankojn, aldonu la sukeron, la ovoflavojn kaj la aliajn ingrediencojn. Baku en taŭga ujo oleita aŭ buterita kaj farunita, dum ĉirkaŭ 40 minutoj, je 180°C.
Purigu la fragojn kaj pesu kaj kirlu 250 gramojn. Ŝaŭmigu 400 gramojn da kremo, aldonu 2 plenkulerojn da pulvorsukero kaj amalgamu delikate kun la fragpureo.

Tranĉu la malvarmigitan torton en tri tavolojn kaj trempu ĝin per tremposiropo farita el *Cointreau* aŭ alia likvoro. Ŝmiru la unuan, la bazon de la triono per duono de la fragomiksaĵo. Supre loku trionon de la restantaj freŝaj fragoj, dividitaj unuope. Surmetu la duan trionon de la torto, ŝmiru la restantan fragaĵon, loku alian trionon de freŝaj fragoj

dividitaj unuope. Surmetu la lastan trionon de la torto. Kirlu bone la restantan kremon, 250 g, kaj dekoraciu la torton per la restanantaj fragoj kaj jen (*vd. la foton*).

Vegana krustokuko
por pasto: 300 g da faruno, 60 g da sukero, ½ dozo da gisto por dolĉaĵo, 120 dl da trinkaĵo (la vorto lakto ne estas nun lica) el sojo aŭ de aveno, 70 ml da olivoleo
por kremo: 500 g da fragoj, 500 g da vegetala vanilita trinkaĵo (la vorto lakto ne estas nun lica), 3 kuleroj da faruno, 2 kuleroj da sukero, 1 kulero da raspita zingibro, raspita ŝelo de citrono.

Knedu kune ĉiujn ingrediencojn por la pasto. Lasu ripozi duonan horon, etendu la knedaĵon mane aŭ per rulo sur rostopaton kun malaltaj randoj.
Baku 20-40 minutojn, je 180°C.

Miksu kune, en kaseroleto, la vegetalan trinkaĵon, la farunon, la sukeron, la raspitan zingibron, la raspitan ŝelon de citrono; metu ĉion sur mildan fajron, miksante, ĝis la miksaĵo densiĝas.
Malvarmigu ĝin kaj ŝmiru sur la kuiritan paston.
Dekoraciu per tutecaj malgrandaj freŝaj fragoj aŭ grandaj fragoj, dividitaj unuope.

Duonfrostaj glaciaĵoj
Ingrediencoj por 12 porcioj: 2 ovoblankoj, 150 g da sukero, 30 g da akvo, 300 g da fragoj, 200 g da likva freŝa kremo.

Lavu la fragojn, forigu iliajn petiolojn kaj folietojn, tranĉu pecete kaj kirlu ilin.

Kribru la fragpureon por forigi la semetojn kaj metu ĝin en pelveton.
Metu en fridujon, kovritajn, ĉirkaŭ 60 g-ojn de tiu ĉi pureo.
En kaseroleto solvu, per malalta fajro, la sukeron en la akvo ĝis la temperaturo atingas 121°C kaj verŝu ĝin sur la ŝaŭmigitajn ovoblankojn kaj daŭrigu la ŝaŭmigadon ĝis vi havos ŝaŭman kunmetaĵon.

Aldonu la fragpureon kaj miksu bone. Aldonu ankaŭ la malvarman kirlitan kremon.

Kaj delikate miksu ankoraŭ. Plenigu 2 formujojn el silikono por deserto povanta enteni 75 gramojn, kun diametro de 7,5 cm kaj alto de 4 cm. Firmigu en frostujo dum ĉirkaŭ 12 horoj.

Elmuldigu la duonfrostajn glaciaĵojn rekte sur pladetojn kaj verŝu sur ilin, per taŭga ilo, la malvarmigitan fragpureon, kiun vi metis antaŭe en fridujon, kaj jen la dolĉajo estas preta!

Fragorizoto

Ingrediencoj: 350 g da rizo, 300g da fragoj, 80 g da butero, parmezana fromaĝo aŭ alia fromaĝo laŭ via volo, ŝafa aŭ alia fromaĝo laŭ via volo, 1 glaso da blanka seka vino, 1 kulero da frambovinagro aŭ alia vinagro, 1 cepo, legombuljono, salo kaj pipro, freŝa majorano.

Vi povas ŝanĝi kelkajn ingrediencojn, laŭ via plaĉo.

Fandu duonon el la tuta butero kaj aldonu la cepon trančitan subtile kaj kuiru ĝis ĝi iĝas orkolora.
Aldonu la rizon, miksu bone kaj surverŝu la vinon kaj la vinagron. Verŝu la legombuljonon iom post

iom; ĝi devas sorbiĝi ĝis la rizo estas kuirita, t.e. ĉirkaŭ 12-15 minutojn, laŭ sia eco.
Intertempe lavu, tranĉu pecete kaj premrompu la fragojn, escepte de kelkaj fragoj.
Je duonkuirado kunigu la prem-rompitajn fragojn kun la rizoto kaj je finkuirado aldonu la restantan buteron kaj la fromaĝojn. Kirlu kaj ripozigu dum 2 minutoj. Transigu sur pladojn, aldonu pipron kaj dekoraciu per la majorano kaj la restantaj fragoj.

Fragoŝorbeto
600 g da fragoj, 300 g da sukero, 2 dl da akvo, 1 citrono

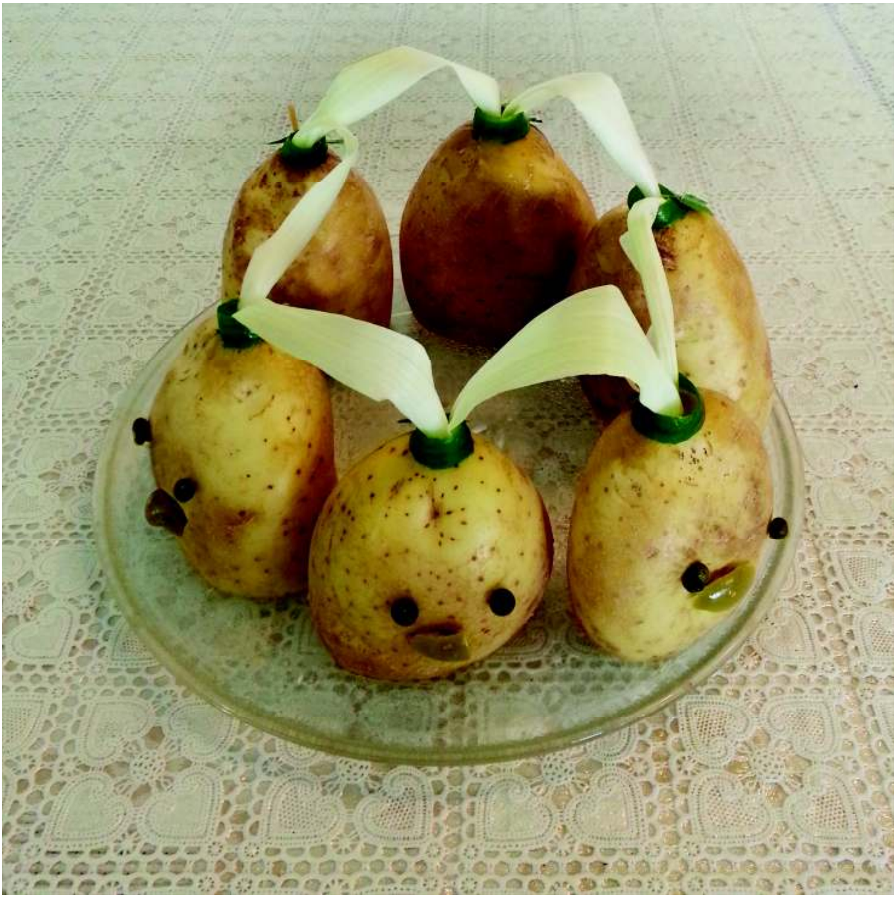
En kaseroleton metu sukeron kaj akvon. Boligu ĝis bobeloj formiĝas. Lasu malvarmiĝi. Verŝu la citronsukon sur la fragojn kaj miksu. Aldonu sukersolvaĵon. Kirlu per kirlilo. Metu en frostujon kaj lasu la ingrediencojn en ĝi ĝis ili frostiĝas. Kirlu denove por eviti formiĝon de glacieretoj. Verŝu en ujojn grandajn aŭ malgrandajn laŭ via plaĉo, kaj metu ilin en frostujon ĝis ili solidiĝetas.

LA RINGOLEPOROJ

de Luiza CAROL (Israelo)

Hieraŭ oni festis la duan naskiĝtagon de mia nepino, la filino de mia filino Flora. Oni invitis ŝiajn gekuzojn kaj geamiketojn. Entute ses infanoj inter 2- kaj 5-jaraĝaj ludis kune sur la tapiŝo kaj ĝuis la hieraŭan eventon.
Flora, mia filino, preparis kelkajn surprizojn por la infanoj. Unu el la surprizoj estis ses boligitaj terpomoj, metitaj cirkle sur rondan pleton. Flora skulptis la terpomojn laŭ la formo de leporoj, kun verdaj rondaj okuloj el pizo kaj etaj muzeloj el olivoj. Ĉiu terpoma leporo havis sur la verto po unu solan longan orelon el folio de poreo, kaj ĉirkaŭ la radiko de ĉiu orelo troviĝis verda ringo el kukuma ŝelo. Sed la plej mirinda fakto estis tio, ke ĉiu terpoma leporo kurbigis sian solan orelon maldekstren kaj enpikis ĝian pinton en la dekstran parton de la orelradiko de sia maldekstra kunulo.

Tiamaniere, ĉe la unua rigardo ŝajnis, ke ĉiu leporo havas po 2 orelojn, kvankam sur la pledo troviĝis entute ses leporoj kaj ses lepororeloj.



Jen granda mirindaĵo, kiu emociis la infanojn kaj ricevis laŭdojn de la plenkreskuloj. Sed verŝajne neniu sentis tiom fortan emocion kiel mi. Mia koro ekbatis forte kiam mi demandis:
- Flora, de kie venis al vi tiu ideo?
- Mi tute ne scias – ŝi respondis.
- Ĉu vi vidis foje ion similan? Ĉu vi eble sonĝis ion similan?
- Mi tute ne scias – ŝi ripetis.

La gastoj ariĝis ĉirkaŭ la pleto kaj komentis laŭte, dum en mian memoron revenis la plej stranga sonĝo de mia ĝisnuna vivo. Ĝi okazis pli ol tridek jarojn antaŭe, sed mi rememoras ĝin tiom klare kaj detale, kvazaŭ nur hieraŭ mi travivis ĝin…

***

Ofte mi demandis min, ĉu entute temis pri sonĝo, aŭ eble pri unu el tiuj strangaj fabeloj, kiujn Flora kaj mi elpensadis ĉiuvespere antaŭ la enlitiĝo, kiam ŝi estis infano. Verdire, ni ambaŭ havis kelkfoje sonĝojn influitajn de niaj fabeloj… kaj aliflanke niaj sonĝoj influis novajn fabelojn, tiel ke ni facile povis konfuziĝi…
Tiutempe ni loĝis en Rumanio, dum la griza historia epoko de "Sekuritate". Mankis varmo en la domoj, apenaŭ troviĝis manĝaĵoj en vendejoj, la homoj vivis en ĉiutaga vivminaco… Tiam multaj homoj malaperis subite, ĉar oni arestis ilin pro imagitaj kulpoj kaj turmentis ilin en prizonoj. Iliaj najbaroj kaj konatoj eĉ ne kuraĝis demandi kie troviĝas la malaperintoj. Multaj homoj riskis sian vivon provante fuĝi eksterlanden. Kelkfoje la limgardistoj mortigis tiujn ĉe la landlimo. Tamen, multaj sukcesis elmigri kaj kreskigi siajn infanojn en pli normala etoso, en foraj landoj.

En tiu tempo mi estis juna kaj senedziĝinta. La patro de Flora forlasis min por alia virino, kaj ne plu interesiĝis pri mi kaj la infano. Mi estis infanĝardenisto en Bukareŝto kaj alportis mian filinon ĉiutage al la infanĝardeno kie mi laboris. Flora kutimiĝis pri tio, ke mi estas samtempe ŝia patrino kaj ŝia infanĝardenisto. Ŝi iel komprenis, ke mi amas ĉiujn infanojn, tamen neniun tiom multe kiel ŝin. Ŝi sciis ke vespere, kiam ni revenas hejmen, mi apartenas nur al ŝi. Kaj tiam, en nia eta ĉambro, ni elpensis fabelojn kaj sonĝojn nur por ni mem…
Flora estis 6-jaraĝa kiam oni mortigis la fi-diktatoron de Rumanio, kaj finiĝis tiu malbela paĝo en la historio de Eŭropo. Ŝi apenaŭ rememoras ion ajn pri tiu periodo. Ĉu ŝi tamen rememoras… la ringo-leporojn? Ĉu?...

Jes, iun vesperon vizitis nin kelkaj unuorelaj ringoleporoj, kiuj transdonis al mi nekutiman leteron. Ĝi estis fakte propono de elmigro por mi kaj Flora. Sed ne temis pri alia lando. Temis pri alia dimensio. La ringoleporoj kapablis transloki nin en paralelan universon. Kiam ili kunigis siajn orelojn, ili realigis inter si iun rondan energikampon, ene de kiu ili povis kunporti homojn kaj aĵojn. La letero parolis pri iu genetikan kodon, kiun la leporoj

manipulis laŭinstinkte, sed tiun frazon mi ne komprenis. Ĉiuokaze la letero vaporiĝis, dum la leporoj atendis mian reagon. Mi havis konfuzajn sentojn. Mi ja deziris elmigri se eblus, sed al alia lando, certe ne al alia universo... Mi pensis: "Mi certe sonĝas. Kaj en sonĝo nenio tro grava povas okazi. Kial mi ne akceptu la proponon?"
Mi prenis mian filinon en la brakoj kaj la leporoj ĉirkaŭis nin. Ili kunigis siajn orelojn kaj… en kelkaj sekundoj ni troviĝis en alia mondo, kie atendis nin juna ĉiĉeronino. Laŭ ŝiaj klarigoj ni komprenis, ke ni estas sur paralela terglobo, kaj ene de ĝi en paralela Eŭropo, kaj ene de ĝi en paralela Rumanio, kaj ene de ĝi en paralela urbo Bukareŝto.

La konstruaĵoj similis, la parkoj similis, la malnovaj tramoj similis. Nur la homoj malsimilis. La homoj de tiu universo kapablis manipuli genetikajn kodojn, tial ili ĉiuj trapasis simplajn genetikajn operaciojn, kiuj draste malpliigis ilian egoismon. Fakte, ĉiuj senescepte kapablis ami ĉiujn aliajn tiom multe kiel sin mem. Jen ĉio. En tiu paralela Bukareŝto, la homoj estis same malriĉaj, sed ili kundividis siajn propraĵojn egale. Neniu estis pli malriĉa ol lia najbaro. La tramoj kaj busoj estis same malnovaj kaj primitivaj. Sed neniu havis sian privatan aŭton. Ene de la malnovaj tramoj, la homoj helpis unuj la aliajn, neniam forpuŝis, neniam sakris, ĉiam protektis maljunulojn, infanojn, gravedajn virinojn… La ĉiĉeronino parolis pri tre simplaj robotoj, kiuj aŭtomate parigas virojn kaj virinojn. Neniu geedziĝo fiaskis, neniu paro perfidis la geedzan ĵuron. La malnovaj preĝejoj estis malfermitaj tage kaj nokte. La homoj eniris tien ofte, dankante al Dio pro sia senpeka vivo. Ili ne bezonis predikojn, ne bezonis konfesi ion ajn, fakte eĉ ne bezonis pastrojn. Ili nur dankis al Dio pro la vivo, dankis ankaŭ pro la morto, kiun ili ne timis. Manipulante genetikajn kodojn, ili jam sukcesis kuraci ajnajn fizikajn dolorojn. Tial malsanoj ne teruris ilin. Morto signifis por ili nuran translokiĝon en novan nekonatan dimension, eble malpli enuan ol tiu en kiu ili vivis. Ili ne tre bedaŭris la morton de siaj familianoj, ĉar ĉiuokaze ili amis ĉiujn homojn egale kiel sin mem, do ne aparte gravis kiu el ili ĵus forlasis la vivon. La artoj malprosperis kaj estis malaperantaj. Ja neniu spertis aliajn emociojn krom la egala amo por ĉiuj. Pri kio do parolu la poemoj? Pri kio oni komponu kantojn? La teatroj kaj koncertsalonoj aliformiĝis en grandajn restoraciojn, ĉar nur la kuirado prosperis el ĉiuj artoj. La homoj ŝatis kunmanĝi kaj dume kunbabili. Pri kio ili babilis? Samkiel en nia paralela Bukareŝto: pri elmigrado. Ĉiuj revis elmigri el tiu enua vivo. Sed kien? Kiel? Eblis elmigri

nur pere de interkonsento, kiam oni trovis anstataŭiganton el alia dimensio kaj oni interŝanĝis la lokojn.
La ĉiĉeronino kondukis nin al unu el la infanĝardenoj de la urbo. Ĝi similis nian infanĝardenon, sed estis pli granda. Ĝi havis multajn dormoĉambrojn, ĉar la infanoj kutimis tranokti tie. Ili amis la infanĝardenistojn samkiel siajn gepatrojn, do ili ne sopiris reveni hejmen. Fakte ili sopiris pri nenio. Ili emociiĝis pri nenio. Ili kunludis trankvile, sen kvereloj, sen larmoj, sen krioj.

Unu el la knabinoj similis mian filinon. Ŝi rigardis nin scivole, senemocie.
- Tiu ĉi estas mia filino - diris la ĉiĉeronino senemocie. Subite mi ekkonsciis, ke la ĉiĉeronino similas min okulfrape, kvazaŭ ŝi estus mia reflekto en spegulo. La konstato ŝokis min, ektimigis min. Mi prenis la manon de Flora. Ŝi tremis, ŝia korpo algluiĝis al la mia kaj ŝi flustris:
- Mi volas iri hejmen, panjo…
La ĉiĉeronino rigardis rekte en miajn okulojn kaj demandis:
- Ĉu vi kaj via filino volus interŝanĝi la vivojn kun ni? Ĉu vi pretus vivi ĉi tie anstataŭ ni?
- Mi volas hejmen… – ripetis Flora.
Mi rifuzis la proponon de la ĉiĉeronino rapide, senhezite.
Kaj la sonĝo finiĝis.
Ĉu ĝi estis sonĝo?

ReVe: Renkontiĝo Vegana (9-13 majo) en Greziljono

Plurfoje okazis Alternativa Semajno en Greziljono (Kulturdomo de Esperanto, Francio) en pasintaj jaroj, dum la somera periodo, kiam fojfoje aperis vegetarismo kaj veganismo kiel unu temo inter aliaj (ekologio, alimondismo, demokratio...). Ĉi-foje ni proponas 5-tagan programon, kun veganismo kiel centra temo. Ĝi okazos paralele al ĥorkanta staĝo de

la grupo Interkant'. Dum la renkontiĝo, la partoprenantoj, veganaj aŭ ne, havos okazon:

– manĝi vegane kaj provi mem receptojn sub gvidado de profesia kuiristo;

– ĉeesti kaj aktive partopreni prelego-debatojn pri diversaj temoj ne nepre rekte ligitaj al veganismo, sed iel rilataj (ekz. pri naskismo, vegetaĵa sensado, politika situado de veganoj, strategioj de varbado, sanrilataj aspektoj, speciismo...). La programo estas prilaborata, kaj ĉiuj proponoj estas bonvenaj, inkluzive de homoj kiuj sintenas ne por, sed kritike, kial ne eĉ kontraŭ veganismo, ĉar la ideo estas ebligi liberan interŝanĝon de faktoj kaj argumentoj;

– frandi koncertojn de Jonny M kaj de Interkant'; spekti filmetojn, filmojn en Esperanto pri veganismo aŭ aliaj temoj ktp.

Ĉiuj praktikaj informoj aperas rete kaj estos regule ĝisdatigitaj ĉe: *http://gresillon.org/reve.*

laŭ la informoj de Vito MARKOVO

Medio-ministrejo de Germanio regalas per vegetara manĝaĵo

Komence de februaro 2017 Barbara HENDRICKS, ministrino de naturmediaj aferoj, decidis, ke ĉe la publikaj aranĝoj de la ministrejo estonte nur vegetara manĝaĵo estu disponigita. Provizistoj de manĝaĵ-servoj nun devas konformi kun tiu principo, kaj kiom eble provizi per ekologiaj, laŭsezonaj, regiondevenaj nutraĵoj el justa komerco. Ĉe la koncernataj aranĝoj ja temas regule pri mediprotekto kaj klimatprotekto, pro kio oni volas nutri partoprenantojn laŭ maniero “kredinda kaj modela”. Kritiko venis de la agrikultura ministro Christian Schmidt, kiu pledis por “diverseco kaj elektolibereco” ĉe la priservado per manĝaĵo. Li asertis, ke viando kaj fiŝaĵo troviĝu en ekvilibra dieto.

Laŭ raporto de *www.klimaretter.info* de 2017-08-15, la ŝanĝo plejparte efektiviĝis. Pli ol 70-foje publikaj aranĝoj kun manĝaĵoservo estis efektive vegetaraj. Tamen, sesfoje pro diversaj kialoj okazis esceptoj.

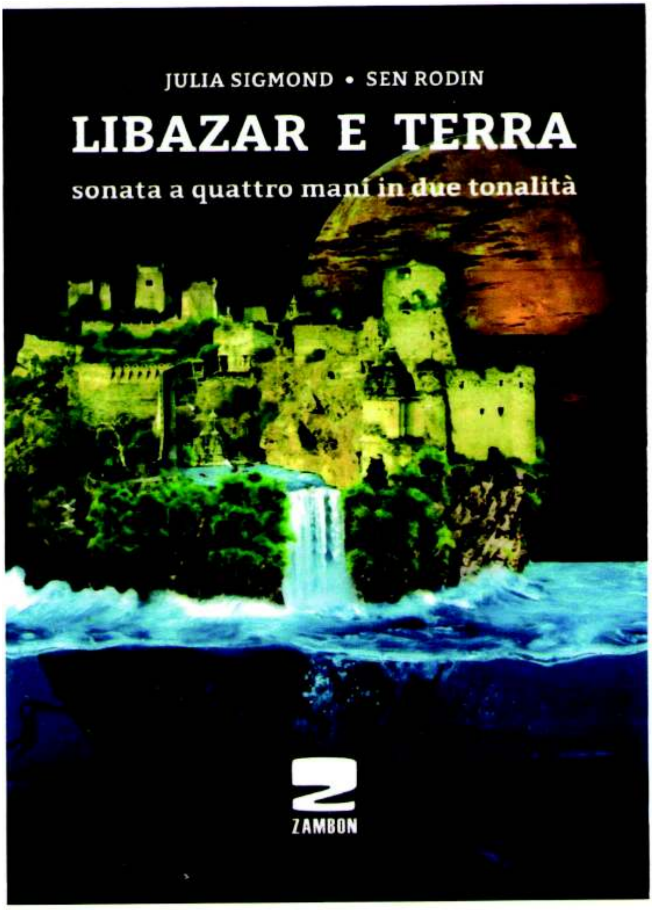
informis: Gary MICKLE (Germanio)

Fragmento el LIBAZAR’ KAJ TERO

(Sciencfikcia romano de Julia SIGMOND kaj Sen RODIN)

ĈAPITRO 25 (Tero)

Evidentaj diferencoj inter Tero Kaj Libazar'.



La kovrilpaĝo de la itala eldono

La sekva estis la tago de la grandaj interkonatiĝoj. Profo plaĉis al la membroj de TOFO. Kutime Eluana estis tre rezervita pri siaj vojaĝoj, pri Libazar'. Krom Solono, Kleja kaj Alica nur kelkaj teksistinoj sciis, ke ĝi estas ŝia denaska planedo kaj ŝia kutima arkangazono. Sed Profo montriĝis

tiel abunda, brila konversacianto, ke li iĝis simpatia al la gastigemaj tofanoj. Vere estas, ke iu ajn, senscia pri Libazar' kaj ties loĝantoj, facile rimarkis liajn okulojn migdalformajn. Iu diskrete proksimiĝis al Kleja kaj subvoĉe demandis:
- Ĉu koreano?
- Ne, kvoro.
- Kvoro? de kie li venas?
- De Libazar', la naskiĝlando de nia Direktorino - respondis diskrete Kleja, - sed ci silentu! por ni ĉiuj, ĉefe por la Inspektoroj, li estas muzikisto de la Kompatema Lando: ni dungas lin por muziki en la salonego, ĉu komprenite?...
Tion dirante ŝi komplice palpebrumis, ricevante reciprokan palpebrumon. Dume Profo volonte rakontis siajn vivospertojn de muzikisto kaj afable klarigis aspektojn de sia socio, kiuj ŝajnis bizaraj al la tofanoj. Ĉiuj interesate aŭskultis lin.
Poste Solono apartiĝis dum horoj kun la muzikisto por interŝanĝi profesiajn muzikaĵojn. Unue li prezentis al la nova amiko la grandan orgenon de la Frataro; kun feliĉa surpriziĝo Profo konstatis, ke ĝi ne tro diferencas de simila Libazara instrumento nomata Sonaro. Poste Solono detale prezentis sian pajnoŝalmon je SOL, kun 22 sontuboj, kaj Profo klarigis la karakterizojn de sia kladugo, nun fluganta en la kosmo inter Libazar' kaj Tero. Ili pridiskutis la teknikajn kapablojn de la du muzikiloj kaj la diferencajn muzik-sistemojn utiligatajn en la du planedoj - la dodekafonio kaj la heptafonio. Solono ludis al la nova amiko kelkajn pecojn, Profo rekonis la tembron, kiu ravis lin dum la trauniversa flugado! Li konstatis, ke la du tembroj, de la kladugo kaj de la pajnoŝalmo, povus plaĉe kunsonori ... kaj eksterordinara ekideo trafis lian menson ... sed tiumomente femina voĉo interrompis la profesian masklan konversacion:
- Solooonooo! ĉu ci intencas monopoligi Profon tutdiurne?! Venu tuj, pretas la vespermanĝo!
Ĉetable sidiĝis bela amikaro: Eluana kaj Profo, Kleja, Alica, Solono, plus la du junuloj Toto (la goo-ĉampiono) kaj Kristi (la taksiisto) alvenintaj por saluti Eluanan post ŝia trimonata feriado. Tuj oni plektis viglan interparolon pri diversaj temoj.
Solono starigis komparon inter la *Mon-sistemo*, reganta Teron, kaj la *Pacil-sistemo*, reganta Libazaron. Ĉar la ĉeestantaj teranoj bone konis la unuan, sed nenion sciis pri la dua, li prezentis modestan diserteton:
- Ambaŭ sistemoj celas elekti kapablajn estrojn. La teranoj pensas: kiu

akumulis plej multe da mono montriĝis plej kapabla, do plej taŭga stiri la socion. En Libazar' oni pensas: kiu plej suferis, montriĝis plej valora, do plej meritas iĝi estro. Ambaŭ sistemoj povus kontentige funkcii, se la civitanoj estus honestaj. Bedaŭrinde sur Tero okazas, ke ju pli homo estas malhonesta, des pli li povas akumuli monon. Do ofte la popoloj elektas la plej kanajlajn ĉarlatanojn estroj ...
- Ho, ne ĉiam! - diris Kleja, - foje honestulo iĝas ŝtatestro!
- Jes, foje, tiam oni murdas lin. Tiel okazis pri Gandhi, Rabin, Palme, Allende ... Kaj en Libazar' oni tro severe punas la ĝuadon: ekzemple oni senigis Profon je ĉiu civitana rajto, nur ĉar li ĝuegis pro la sukceso de iu sia komponaĵo. Ĉu ne tro rigore?
- ... tamen ofte okazas, ke por atingi propran ĝuadon oni surtretas la rajtojn de aliuloj ...- obĵetis Alica.
- Jes, ankaŭ tio okazas. Sed finkalkule Profo damaĝis neniun per sia simfonio! Aldone oni suspektas, ke ekzistas sistemoj por artifiki la Pacilojn ...

- ... NEEBLE! - kriis Profo, kvazaŭ brogita ĉe la pugo, - tiuj estas kalumnioj dissemitaj de la Obrantanoj...
- Estu serioza, Profo - severe intervenis Eluana, - ne filistru! Aŭdiĝas tra ĉie murmuroj, ke oni ŝakras pri falsaj Paciloj! Albika, la kuzino de Kamira, tion konfirmis al mi! Cetere, vidu la obezecon de Pikaso, de Spiridiono, de ĉiuj ministroj ... ŝajne ne ĉio funkcias klare tie, en la Nigraburga Kastelo ... Ĝuste pro tio ĉiam pli multaj junuloj rifuĝas en Subgrundon ĉe la robotidoj, aŭ en Vanavaro, ĉe la Obrantoj!
- Mmmm, eee, mi nur intencis, ke ne oportunas misparoli pri nia patrio inter fremduloj ... - murmuris Profo iom ruĝiĝante.
Baldaŭ oni transiris al pli simplaj diferencoj inter la du ĝemelaj planedoj. Kleja rimarkis, ke en la bildoj alvenintaj per la unua Korbo, Profo aperas kun bukla porkeca vosto. De tio oni deduktis, ke la libazaranoj estas denaske vostohavaj. Sed nun oni konstatas, ke Profo estas sen vosto. Ĉu li amputis ĝin?
La demando ekscitis laŭtan ridon de Profo kaj Eluana. Ne, ili klarigis, en Libazar' nur digmoj, katoj kaj alispecaj kvarpieduloj naskiĝas kun vosto. La kvoroj estas senvostaj kiel la homoj. Tamen la masklaj kvoroj portas postiĉajn vostojn por aspekti pli respektindaj. Profo fiere parolis pri sia kolekto de vostoj:
- Mi havas tridekon da ili. Ĉiu evento ja postulas specialan voston! Ĉu por

premiero en Nigraburgo mi povus meti porkecan voston? La tuta mondo rikanus! Por tia solenaĵo taŭgas, ekzemple, longa vulpovosto kun ĉepinta hela kvasteto, aŭ ondanta vostego de mirmekofago kun riĉa nuancita franĝo! Male, por eniri ĉiutagan suferejon sanmensa civitano certe surmetas modestan, grizan vosteton de musa aŭ rata tipo. Kaj tiel plu. Dependas de la cirkonstancoj. Ekzistas eĉ kvoroj, kiuj neniam portas voston: uloj de nekleraj socitavoloj, kiel bagaĝportistoj aŭ tubistoj. Uloj estetik-imunaj.
Toto ekridis: - Vere bizaraj, tiuj libazaranoj! Kiel povis trafi ilian menson la ideo ornami sin per vostoj, por aspekti pli respektindaj?!
- Ne miru - replikis Kristi, - rigardu kion vi portas surbruste, sub la mentono ...
- Ĉu mi? pri kio ci aludas? ĉu la kravato?
- Brava, ĝuste la kravato! Ofte ci ŝanĝas ĝin, se mi ne eraras ...
- Tio havas nenian rilaton! kravato estas nur ŝtofo ...
- Bone, sed klarigu: al kio ĝi utilas?
- Nu ... pro boneduko, por aspekti pli serioze ...
- Do ĝuste kiel la vosto en Libazar'! Kaj certe ankaŭ vi posedas sortimenton el kravatoj, kiel Profo el vostoj!
Intervenis Alica mokeme:
- Tio signifas, ke la maskloj, ĉu homoj ĉu kvoroj, estas ĉiuj iom stultaj, afable dirite ...
- Aŭdu, de kiu pupitro venas la prediko! Kion diri do pri vi feminoj? Dum jarcentoj vi portis surkape florvazojn, birdojn, kaserolojn, kaj ĉirkaŭkole vulpajn vostojn, kaj subplande postiĉajn kalkanumojn por aspekti pli allogaj ...- rikanis Kristi.
Intervenis Solono pacigcele:
- Jes, en ĉiu epoko la homoj ornamis, tatuis, kripligis sian korpon. Kaj en la alia universo la kvoroj faras la samon ... Ne ĉiuj, tamen! Ekzemple mi neniam metas kravaton, kvankam mi estas nek tubisto nek bagaĝportisto ...
- ... ba, en ĉiu kranio sia opinio - diris Profo, - mi ne pretendas trudi voston al iu ajn, sed neniu pretendu malpermesi al mi porti voston!
- Prave dirite - konsentis Eluana.
Poste oni parolis pri veturiloj kaj vojaĝoj. Enkondukis la temon Profo:
- Hieraŭ vespere mi teruriĝis pro via trafiko. Fetora gaso sufokis nin, la radskatoloj kunpremiĝis kiel sardeloj en barelo, fine la tuta radskatolaro haltis, ni atingis la Frataron nur paŝante, kiel decas!
- He karulo - suspiris Kristi fakulece, - en ĉi sezono tio okazas ofte! Tiaj estas la malavantaĝoj de la progreso ...

- ... progreso? - diris Kleja, - ni prefere parolu pri regreso! Dum mia infanaĝo, en mia vilaĝo Mejanigo ekzistis entute du aŭtoj, kaj la aero estis kristalpura kiel decas!
- ... jes, sed oni vojaĝis maksimume ĝis 20 kilometra distanco ...
- ... nu, kaj do? Ĉu nun, vojaĝante ĉiujare al la kvin kontinentoj, ni estas pli feliĉaj? ni nur hejmenportas milojn da fotoj kiuj miksiĝas konfuze kaj tuj foraperas el nia memoro; ni venenas la atmosferon per fuelo ... Mia avino Kunegonda la tutan vivon pasigis en sia vilaĝo; ŝi havis tie pli multe da veraj amikoj ol ni da konatuloj tra la mondo; ŝi naskis sep infanojn kaj 98-jara fordormis en sia lito; ŝi eĉ ne sciis kio estas malsano ...
- ... bone bone, sufiĉas! Se vi celas, ke progreso ne ekzistas, sanon al vi! Tamen pripensu: se ne plu ekzistus la aŭtoj, aŭ “radskatoloj”, kiel diras Profo, kiamaniere vi irus al la urbo, al la Granda Kanjono, al la marbordo somere ... kaj Eluana ire-revene al Libazar'?
- Karuleto! - ridetis Eluana, - por iri al Libazar' mi ne utiligas skatolojn sed mensan koncentriĝon. Ankaŭ homoj kaj kvoroj povus lerni ĝin, se ili dediĉus sian tempon al mens-ekzercado. Koncerne la radskatolojn ... ankaŭ en Libazar' oni uzadis ilin ĉiam pli intense, ĝis antaŭ kvincent jaroj. Danke al tio la insulo atingis la antaŭtagon de kolapso: aero, grundo, akvo estis jam venenitaj , se ne paroli pri aliaj centraloj kiuj naskis monstraĵojn.
- Kaj tiam, kio okazis?
- Tiam intervenis Kan la Unua, lia nepo Kan-Kan la Pacigisto kaj ilia skolo. Danke al ili oni enkondukis la Pacil-sistemon, eliminis ĉiujn armilojn kaj fuel-motorojn, rekomencis moviĝi piede aŭ per bicikloj, tandemoj, tricikloj, rikiŝoj, pedalveturiloj. La fabrikojn oni instalis subgrunden ...
- ... kaj ĉiuj rekomencis vojaĝi piede aŭ bicikle kaj transporti varojn per ĉaretoj spirante parfuman aeron, ĉu? ho, kiel bele! - rikanetis Kristi.
- Al mi ŝajnas ne ridinda, sed admirinda Renesanco! - diris Toto, ĝis tiam nur atenta aŭskultanto de la diversaj tezoj. - Envere tia estis la vivmaniero en la epoko, kiam oni inventis la goo-ludon.
- Vidu la koincidon! - diris Eluana, - tiu ludo ekzistas en Libazar' jam de kvar jarmiloj, sed oni ne plu praktikis ĝin. Ĝuste dum la Kan-a Renesanco oni remalkovris kaj reludis ĝin, kaj nun ĝi estas ludata en la tuta insulo, eĉ iĝis furora ĉe la Obrantanoj! Eble tio okazis danke al la kvietiĝo de la insula vivmaniero, ĉar ja goo estas ludo tre malrapida, tre longedaŭra ...
- ... kaj tre endormiga! - piketis Kristi. - Toto: ci povus trovi la feliĉon tie: neniu radskatolo, vivo limaka, popolo ŝafa, goo praktikata: vera paradizo! kial ci ne elmigras tien? Ci povus iĝi Libazara goo-ĉampiono!

- Mi pripensos la aferon - respondis Toto serioze.
- Jes, vere Libazar' prezentas multajn belajn aspektojn - diris penseme Kleja, - tamen ekzistas unu apartaĵo, kiu ŝokis min, kiam mi ĝin eksciis de Eluana. Ŝajne tie troviĝas spuroj de kanibalismo...
- KANIBALISMO ??? - kriis koruse pluraj voĉoj, - KANIBALISMO???
Sekvis momento de peza silento, ĉiuj rigardoj direktiĝis al Eluana kaj Profo.
- Bedaŭrinde tio veras - diris Eluana kun trista voĉnuanco. - Tio estas la malbona flanko de la Pacil-sistemo. Ĝi permesas ĉion, malpermesas nenion. Se iu iĝas laŭleĝe proprietulo de senpacila kvoro, li povas laŭleĝe utiligi ĝin kiel sklavon, aŭ manĝi ĝin krudan aŭ kuiritan aŭ marinitan.
- Tamen tio okazas malofte - aldonis Profo por mildigi la rivelaĵon, - la publika opinio konsideras la kanibalismon atavisma praktiko, preskaŭ tabuo. Pro tio la raraj kanibaloj tiel multe ĝuas. Okazas al ili la samo, kio okazis al mi, kiam mi ĝuegis pro la ovacio al mia suito: mia Pacilo abrupte kolapsis kaj falis. Bonŝance la nobela kvoro Jobo Dekvadratis savis min de la internigo subgrunden, li adoptis min; poste silanverino Eluana malpermesis, ke oni min manĝu. Sed malofte la frandemuloj manĝintaj kvoran karnon saviĝas. Post la kolapso de sia Pacilo ili normale estas internigataj aŭ manĝataj.
- Kaj se ilia Pacilo ne kolapsas? - demandis Kleja.
- Ĉiuokaze ĝi perdas multegajn meritpoentojn. Por eviti la kolapson la frandemulo devas longtempe, intense suferadi por reekvilibrigi ĝin.
- Terure! - diris Alica grimacante naŭzigite. - Dume oni devas kunvivi kun kanibalo!? Verŝajne elirante dehejme mi povus renkontiĝi kun ... kanibalo? Neelporteble!
- Karulino - diris Eluana, - ci tamen neniel ĝeniĝas renkontante ĉiutage homojn, kiuj normale manĝas kadavrojn!
- Jes, sed manĝi animalojn estas alia afero!
- Kial?
- Ĉar ili estas animaloj!
- Kaj ĉu la homoj ne estas animaloj?
- Jes, sed ni homoj manĝas ilin, kaj ili ne manĝas nin!
- Kial?
- Hi hi hi ... ili ne povas. Ni havas armilojn, ili ne!
- Sed kial ci taksas normale manĝi bovon, dum abomene manĝi homon?
- Hi hi hi ... ĉar la homo apartenas al mia tribo, dum la bovo apartenas al alia tribo!

- En ambaŭ okazoj ci eliminas vivulon, ĉu ne?
- Ŝajnas tiel. Por pretervivi mi ja devas ion manĝi. Do mi manĝas bestojn kaj evitas, ke ili manĝu min.
- Prave. Sed diru: se ci povus bone vivi sen mortigi alian vivulon, ĉu same ci mortigus lin?
- ... mmm, tiuokaze, eble ... eventuale ... mi pensas ke ne ... Sed kiamaniere mi povus gardi min viva sen mortigi bestojn?
- Karega, ni silanverinoj tion faras normale. Kaj ne nur ni.
Alica pripensis, poste ekridis: - Kara Eluana, vi bone rezonas, sed al mi la ŝinko plaĉas!
- Mi komprenas, en ĉiu brusto sia gusto. Tamen evitu skandaliĝi se kelkaj kvoroj aŭ homoj manĝas karnon de siaj samtribanoj. Ili povas sinpravigi kiel vi: "al mi la ŝinko de infano plaĉas!" Ĉiu gusto samvaloras. Cetere, la homoj mem dum jarmiloj normale manĝadis sin reciproke, kaj neniu skandaliĝis. Tiam oni taksis vera frandaĵo la karnon de infanoj, speciale se ĵus naskitaj aŭ ankoraŭ mamsuĉantaj ...
Je tiuj vortoj la tuta kompanio embarasite falis en mediteman silenton.

Ĝin rompis Kleja:
- Amikoj! la infano Serĝeto atendas nin! Ni devas viziti la ciganan familion, prezenti al ili Profon. Sed antaŭ ol ĉio ni devas organizi la ekskurson al Granda Kanjono por ricevi la duan Kravoban Korbon, kun la kladugo de Profo ... Eluana, kiam ĝi alvenos?
- Neeble diveni ekzakte. De Libazar' al Tero tiuj korboj kutime vojaĝas dum du, tri tagoj, maksimume kvar ... dependas de la dismetiĝo de la obskura maso inter la gravitaj fluoj ... Kelkfoje, la korboj perdiĝas, devojigitaj de iu nigra truo subite formiĝinta ... bonŝance tio okazas malofte. Ĉiosume, malfacilas fiksi precize la alven-momenton ...
- Sed proksimume?
- Nu, la korbo startis de Nigraburgo hieraŭ. Hodiaŭ tie ĉi estas lundo, do probable ĝi alvenos morgaŭ aŭ merkrede; se ne, ĵaŭde, plej laste vendrede ...

- Jen amikoj: ekde morgaŭ ni devos deĵori en la Kanjono. Kiu iros, kaj kiamaniere? ...
- Beee, se vi ŝatas la koherecon kiel Eluana, vi devus iri piede aŭ bicikle ...- mokis Kristi.
- Kristi, estu serioza! La Kanjono distas 30 mejlojn, piede necesus naŭhora

marŝado, ni devus starti je noktomezo ŝarĝitaj kiel azenoj. Kaj bicikli sur tiu ŝoseo estas tre danĝere. Neeble!
- Ha ha, mi vidas ... mi feliĉas, ke mia dudekjara Barabanto ankoraŭ utilas al io! Do por esti tie jam frumatene ni devos forvojaĝi je la sesa ... Ĉu bone? Kiu venos?

Parolis direktorece Eluana:
- Oportune ĉeestos Profo, Solono, mi, Kleja ... Kun la stiristo Kristi jam estos kvinopo. Eble Barabanto ne povas enteni pli multe ...
- Kaj mi? - pepis Alica, - Ĉu mi devos resti hejme?!
- Ne kara - diris Kleja, - prefere restos hejme mi, ci povas iri je mia loko. Toto, bedaŭrinde ĉi-foje ne estas loko por vi, sed estos multaj okazoj por ekskursoj rezervitaj al vi junuloj.
- Ho, ne gravas, mi profitos la liberan tagon por ordigi miajn mineralojn...
- Ĉio en ordo - konkludis Eluana. Do morgaŭ matene je la sesa ni kuniĝu en la kutima loko ĉe la rivero. Mi rekomendas al ĉiuj: portu bongustan provianton kaj ... ke ĉiu havu sian dormosakon. Kleja, ĉu vi povas pruntedoni la vian al Profo?
- Kompreneble! Kaj mi aldonos ankaŭ volveblan matraceton el gutaperko, tre komfortan se vi devos tranokti tie.
- Bone. Kaj ... Profo ... estos oportune, ke ci surmetu normalan urban kompleton kun kravato ... Solono trovos ion taŭgan por ci ...
- Kiooo? ĉu mia trejnvesto ne taŭgas? kaj ĉu de nun ĉiam sen vosto?!
- Pri vosto eĉ ne parolu. Ankaŭ sen vosto cia aspekto estas sufiĉe okulfrapa. Konvenas, ke ci surmetu sunokulvitrojn kaj skarpon ĉirkaŭ la kolo ... Solono ĉion havigos al ci ...

- Sed sed ... Grandega Kvadrato ... ĉu mi estas ruĝulo? Kial mi devas maskiĝi? Ĉi tie ne estas toksoj ...
- Toksoj ne estas, sed Inspektoroj jes! Ni ne volas, ke oni metu cin en iun KRIM!
- KRIM? kio estas tio?
- *Komforta Restadejo por Identigo kaj Malapero*. Tie oni gardas la senpaperulojn, ĝis ili malaperas. Ne forgesu karulo: por nun ci estas senpaperulo. Solono, ĉu ci jam planis, kiel havigi al Profo la paperojn?
- Jes, ne timu, mia kuzo pastro konas Inspektoron ...
- … bone bone, sed dum Profo estas senpapera, oni devas tre atenti... Do, ĉio en ordo, ni iru enlitiĝi, morgaŭ estos peniga tago!

Profo aŭskultis iom timeme tiujn ĉi strangajn parolojn. Tamen li sentis sin tiel varme akceptita, tiel ameme zorgata de veraj amikoj, ke ankaŭ li enlitiĝis en plena trankvilo, kaj baldaŭ sonĝis ... pri Eluana.

Julia SIGMOND

VANILA KORNETO (recepto)

INGREDIENCOJ
330 gr da faruno
250 gr da margarino aŭ butero
130 gr da muelitaj juglandoj
100 gr da vanila sukerpulvoro
pinĉpreno da salo

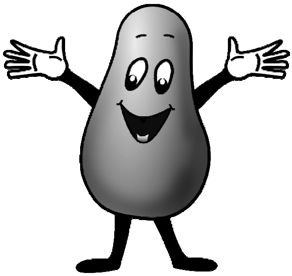
PREPARADO
Miksu la farunon kaj la margarinon. Aldonu la juglandojn muelitajn, la pulvorosukeron kaj la salon. Knedu ilin bone. Formu stangetojn kaj faru kornetojn malgrandajn, kiel etfingro. Ĉe malgranda fajro baku atente nur kelkajn minutojn, por ke la koloro restu blanka.
Tuj rulu la kornetojn en sukerpulvoron, sed nur post malvarmiĝo manĝu ilin!

ŜERCOJ PRI FRUKTOJ KAJ LEGOMOJ

Filo: Paĉjo, ĉu veras la proverbo „Manĝu ĉiutage pomon: kuracistoj evitos vian domon”?
Patro: Jes, ĝi veras.
Filo: Do, mi manĝu pomon kiel eble pli rapide. Mi ĵus frakasis la fenestron de la kuracisto…

Filo: Paĉjo, ĉu vi ŝatas bakitajn pomojn?
Patro: Jes. Kial vi demandas?
Filo: Okazas fajrego en la fruktoarbaro.

A: Kiaspeca torto estas tiu ĉi?
B: Mi ne scias. Je kio ĝi gustas?
A: Ĝi gustas je gluo.
B: Do, ĝi estas pomtorto. Tiu kiu gustas je sapo estas la pruntorto.



Du avokadoj promenas en la urbo. Unu el ili estas trafita de aŭto. La alia akompanas sian amikon al la hospitalo. Tie, la kuracisto diras al li:

- Mi havas por vi unu bonan kaj unu malbonan novaĵojn. La bona: via amiko ja vivos. La malbona: li estos legomo dum la resto de sia vivo.

Esperantigis: Luiza CAROL

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20 eŭroj, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5 eŭrojn. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kiel?

Oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: teva-h. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro. Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton. Vi povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. Eblas sendi TEVA-kotizon ankaŭ per PayPal, informojn petu de nia Sekretario. Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto kaj al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2018

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Irlando
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	Germanio
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Hungario
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Paola GIOMMONI (*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	Italio

LANDAJ REPREZENTANTOJ

BELGIO	S-anino Heidi GOES Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE heidi.goes@gmail.com	België – Belgique
BRAZILO	S-ano Ivan Eidt COLLING, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
ĈINIO	S-ano Liang Ziming, Direktoro de Haiming-Instituto, No.902 in building A4, fenghuang-ling-lu CN-530000 Nanning, Guangxi, 470201831@qq.com	中华人民共和国
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	Magyarország
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	Eire - Ireland
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POBox 1083, IL-2910902 KIRIAT-YAM luizacarol1947@gmail.com	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, chamberline47@gmail.com	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK moerbeekr@gmail.com	Nederland
POLLANDO	Krzysztof ŚLIWIŃSKI, ul. Dunikowskiego 27/9, PL 20-425 Lublin, oriento@wp.pl	Polska
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6, RO-400310 CLUJ-NAPOCA jjjusi@gmail.com	România
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59, CH-8032 ZÜRICH eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA)
ĉe: **Paola GIOMMONI, Via Ugo Foscolo 22 IT-52100 AREZZO, Italio.**
Telefono: +39 0575 900840. **E-poŝto: giommpax@alice.it aŭ teva@ivu.org**
Nia retejo: www.vegetarismo.info.